



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír(sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/9/2024 hétfő	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Köménymaglevés	575.23	137.61	1.94	4.04	0.46	21.78	0.81	0.69		
		Sült csirkecombfilé (tejmentes)	643.34	153.91	17.72	8.17	1.43	1.01	0.17	1.00		
		Magyaros zöldborsófőzelék	993.05	237.57	12.13	6.35	0.63	32.37	1.70	0.23		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Összesen:	3 118.58	746.07	37.73	19.84	2.82	98.62	2.83	2.41		
12/10/2024 kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Zöldséges karfiolleves	357.92	85.63	3.08	2.40	0.29	12.77	0.00	0.28		
		Zöldséges sertésragu	948.93	227.02	19.05	13.15	3.06	7.75	0.00	1.01		
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		Összesen:	2 967.25	709.88	28.83	23.22	4.24	94.52	12.00	1.50		



ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2024 szerda (00589)		Felső laktózmentes Komló									
E	Csontleves	290.94	69.60	2.84	1.49	0.02	11.04	0.00	0.30		
	Párolt csirkemell	683.02	163.40	24.80	6.60	0.88	1.01	0.00	1.37		
	Erdei gyümölcs mártás (tejmentes)	1 105.55	264.49	2.57	9.95	1.12	40.73	19.64	0.30		
	Piritott dara	889.84	212.88	4.70	5.14	0.53	36.70	0.00	0.30		
	Összesen:	2 969.35	710.37	34.91	23.18	2.55	89.48	19.64	2.27		
12/12/2024 csütörtök (00589)		Felső laktózmentes Komló									
E	Fokhagymakrém leves (tejmentes)	422.35	101.04	1.91	3.45	0.37	15.53	1.65	0.99		
	Húsos tészta (TEJMENTES)	2 407.06	575.85	23.32	24.99	6.46	63.83	3.23	1.08		
	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
Összesen:	3 283.99	785.64	29.23	30.69	7.21	97.11	18.63	2.25			



ISKOLA ÉTTEREM

12/13/2024 péntek (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Legényfogó leves (tejmentes)	872.40	208.71	17.76	8.00	2.04	16.07	0.00	0.99	
			Gyümölcslepény (TEJMENTES)	2 853.46	682.65	13.79	20.52	2.17	109.80	22.63	0.81	
			Összesen:	3 725.86	891.36	31.55	28.52	4.21	125.87	22.63	1.80	
12/14/2024 szombat (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	383.96	91.70	2.98	2.34	0.31	14.34	0.08	0.31	
			Rántott hal (tejmentes)	1 270.77	304.01	17.93	15.15	2.41	22.57	1.02	0.90	
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42	
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
			Összesen:	2 968.04	709.89	28.12	19.06	2.87	103.25	6.06	2.23	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!